

Reportaje

Estrés y madurez: acercamiento psicológico Psic. Victoria Molina

Hablar de estrés hoy en día es algo cotidiano, de hecho podríamos decir que se está convirtiendo, junto con la depresión, en el síndrome de nuestro tiempo. Lo encontramos en cualquier parte: estrés laboral, familiar, ambiental..., a cualquier nivel y edad. Sin embargo, este fenómeno tan generalizado, que lleva implícita la idea de una situación difícilmente soportable y, por consiguiente, perjudicial para quien la vive, es, en gran medida, una responsabilidad propia -como la mayoría de los “padecimientos emocionales”-. En otras palabras, es verdad que existen factores estresantes de diversa magnitud, pero no es verdad que siempre seamos víctimas de ellos; lo que sucede es que nos resulta más cómodo culpar a alguien (o algo) por la situación que vivimos, que responsabilizarnos de ella enfrentándola adecuadamente.

Tratando de aclarar lo mencionado, se presenta un acercamiento psicológico del tema.

Cuando se habla de estrés, invariablemente se habla de tensión. El significado de la palabra estrés, dado por el diccionario de la Real Academia Española, es: “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos, a veces graves”. El mismo diccionario define la tensión como: “estado anímico de excitación, impaciencia, esfuerzo o exaltación”.

Por lo tanto, el estrés trata de una exigencia -estímulo- que provoca una tensión -estado anímico “alterado”- y que requerirá, si se pretende suprimir o aminorar, de un cambio o una adaptación -respuesta-.

Tratar el tema del estrés nos remite, obligatoriamente, a mencionar los conceptos de ansiedad y angustia, ya que todos ellos comparten estados de aflicción, inquietud, aprensión, congoja, apuro, etc. De hecho, es común utilizar los términos estrés, tensión, angustia o ansiedad indistintamente. No es el momento de profundizar en cada uno de ellos, por lo que se considera suficiente el reconocer que un estado de estrés llevará también su dosis, inseparable, de ansiedad y/o angustia.

Teniendo ya una idea de lo que es el estrés, reflexionemos ahora en su forma de operar.

La complejidad del funcionamiento del aparato psíquico fue ampliamente estudiada por el Dr. Sigmund Freud, quien expone que el aparato psíquico opera con energía (fuerzas, catexis): Los fenómenos psíquicos deben ser considerados como el resultado de la acción combinada de fuerzas que presionan, unas hacia la motilidad, otras en sentido opuesto. Estas fuerzas son los estímulos -internos o externos-, que provocan un estado de tensión en el aparato, llamado displacer, que lo pondrá a trabajar para reaccionar descargando ese estrés/displacer y así conseguir el estado de placer. El displacer freudiano significa mantenimiento o aumento de la tensión, y el placer la disminución de dicha tensión.

El aparato psíquico tiene la tendencia de evitar el aumento o estancamiento de estas energías, manteniendo lo más baja posible la suma total de las excitaciones (fuerzas, estímulos) a las cuales está sometido.

El curso de los procesos psíquicos es regulado automáticamente por el principio del placer-displacer, de manera tal que en una u otra forma, el displacer aparece siempre vinculado con un aumento y el placer con una disminución de la excitación/tensión.

Los instintos, deseos y necesidades, generan estados de tensión que se perciben como *displacenteros*, mientras que la satisfacción de los mismos elimina dicha tensión y se percibe entonces una sensación de placer. Tomemos como ejemplo un estímulo como el hambre: este estímulo ejercerá una tensión que irá en aumento mientras permanezca insatisfecho, volviéndose imperativo y displacentero hasta que aparezca la acción de satisfacción representada por el alimento; la satisfacción proporciona el placer al tiempo que disminuye o desaparece la tensión/ displacer.

Así, la función básica (primaria) del aparato psíquico, consistiría en el manejo de las tensiones, regido por el principio del placer. Sin embargo, este es un proceso primario, correspondiente a las primeras etapas del desarrollo mental del ser humano. El “yo” primario, de los períodos evolutivos iniciales, es netamente placentero: introyecta lo que le es agradable y proyecta, fuera de sí, lo que le es desagradable (principio del placer).

Conforme avanza el desarrollo, aumentan las capacidades mentales, pero también las exigencias del mundo exterior al que se va enfrentando. El “yo” crea aptitudes que le confieren la capacidad de observar, seleccionar y organizar los estímulos y los impulsos: la inteligencia y el juicio. Se dispone ahora de los recursos necesarios que permiten pasar de aquel proceso primario (regido por el principio del placer), a un proceso secundario que será regido por el principio de realidad.

Queda sustituido (idealmente) el principio del placer por el principio de realidad, que, sin abandonar el propósito de una final consecución de placer, exige y logra el aplazamiento de la satisfacción y el renunciamiento a algunas de las posibilidades de alcanzarla, y nos fuerza a aceptar pacientemente el displacer durante el largo rodeo necesario para llegar al placer.

El primitivo principio del placer experimenta una modificación, determinada por la consideración con el mundo exterior, mediante la cual el aparato psíquico aprende a diferir las satisfacciones placenteras y a soportar, transitoriamente, las sensaciones displacenteras. “El ‘pensar’ fue dotado de propiedades que posibilitaron al aparato psíquico soportar la tensión de estímulo elevada durante el aplazamiento de la descarga”.

“Así como el “yo-placer” no puede más que desear, trabajar por la ganancia de placer y evitar el displacer, de igual modo el “yo-realidad” no tiene más que aspirar a beneficios y asegurarse contra perjuicios. En realidad, la sustitución del principio de placer por el principio de realidad no implica el destronamiento del primero, sino su aseguramiento. Se abandona un placer momentáneo, pero inseguro en sus consecuencias, sólo para ganar, por el nuevo camino, un placer seguro que vendrá después”.

Utilizando el mismo ejemplo, el hambre: si este estímulo lo padece un bebé o un niño pequeño, experimentará una tensión/displacer que manifestará, principalmente, por medio del llanto y mucha incomodidad, y no habrá manera de que controle ese estado hasta que sea alimentado, calmándose al estar satisfecha su necesidad; si el mismo estímulo lo presenta un niño mayor, un adolescente o un adulto, podrá ‘pensar’ distintas opciones que le ayuden a controlar la tensión hasta que tenga la posibilidad de satisfacer esa necesidad: el niño tal vez piense que, si come en la clase, puede ser motivo de castigo y mejor se espera a comer en el recreo; el adulto podría pensar que comer cualquier cosa en la calle significaría un gasto o una calidad deficiente y mejor espera hasta llegar a casa. Este sencillo ejemplo (con el principio del placer en el bebé y el principio de realidad en el adulto) es aplicable a la mayoría de los factores estresantes de la vida cotidiana.

Por supuesto que existen otros estímulos productores de estrés de gran magnitud, como desastres naturales, guerras, atentados terroristas, violaciones, etc., donde el aparato psíquico puede quedar desbordado de su capacidad, lo que daría como resultado un trastorno traumático, aunque fuese sólo temporal, y tendría que ser tratado como tal.

Sin embargo, el tema tratado aquí es el estrés de la vida diaria, como se mencionó al principio, y considerar el estrés no como un trastorno, sino como una situación desafiante que, de ser mal resuelta, puede conducir a trastornos, sólo es posible si al propio tiempo se considera que muchas personas, por sí mismas, son capaces de resolver bien una crisis estresante. Aunque es pertinente mencionar que las cifras demuestran un aumento considerable de las personas que no son capaces de resolverlas.

¿Qué es lo que está sucediendo para que el ser humano sea incapaz de manejar los factores estresantes a los que se enfrenta, al grado de llegar a convertirse en una afección patológica?

Un argumento, popularmente aceptado, es el incremento de las exigencias del mundo en nuestros días: el acelerado ritmo de vida, avances tecnológicos, incremento de la competitividad, etc. Es verdad que todo esto implica una fuerza externa estresante, pero ¿en realidad es tal su magnitud como para que el aparato psíquico se vea incapacitado para ejercer su tarea moduladora de tensión? La respuesta, para mí, es NO. En mi opinión (y de aquí la razón de haber tomado las aportaciones de Freud sobre el funcionamiento del aparato psíquico), mucho de lo que está sucediendo, es producto de una creciente tendencia a conductas infantiles o inmaduras; queremos cada vez más cosas (que, por lo general, no necesitamos en realidad), y las queremos a nuestro entero antojo, fácil y a la brevedad; en otras palabras, seguimos viviendo regidos bajo el principio del placer y, aunque nos demos cuenta de la realidad, nos seguimos aferrando a la consecución de satisfacción por la vía primitiva; ignoramos por completo que, como “adultos pensantes”, deberíamos actuar bajo el principio de realidad, poniendo en práctica todas nuestras funciones mentales, para poder enfrentar este mundo, con todas esas exigencias que nos parecen tan abrumadoras. Si nos decidiéramos por una conducta madura, pondríamos en operación nuestra inteligencia, juicio, tolerancia, adaptación, realismo, responsabilidad, etc., y todo esto se vería reflejado en una actitud coherente ante cualquier estímulo, y esto, al final, nos reportaría los grandes beneficios de una vida más sana.

La vida sin estrés no existe, de hecho es algo necesario para vivir ya que es uno de los principales motivadores que nos impulsan al movimiento, a la acción; el problema surge cuando éste sobrepasa nuestra capacidad de control, de manejo adecuado, sin embargo la decisión está en nosotros: le permitimos que nos sobrepase y vivimos bajo su dominio, o vivimos como personas maduras y encontramos las alternativas para enfrentarlo de la manera correcta.